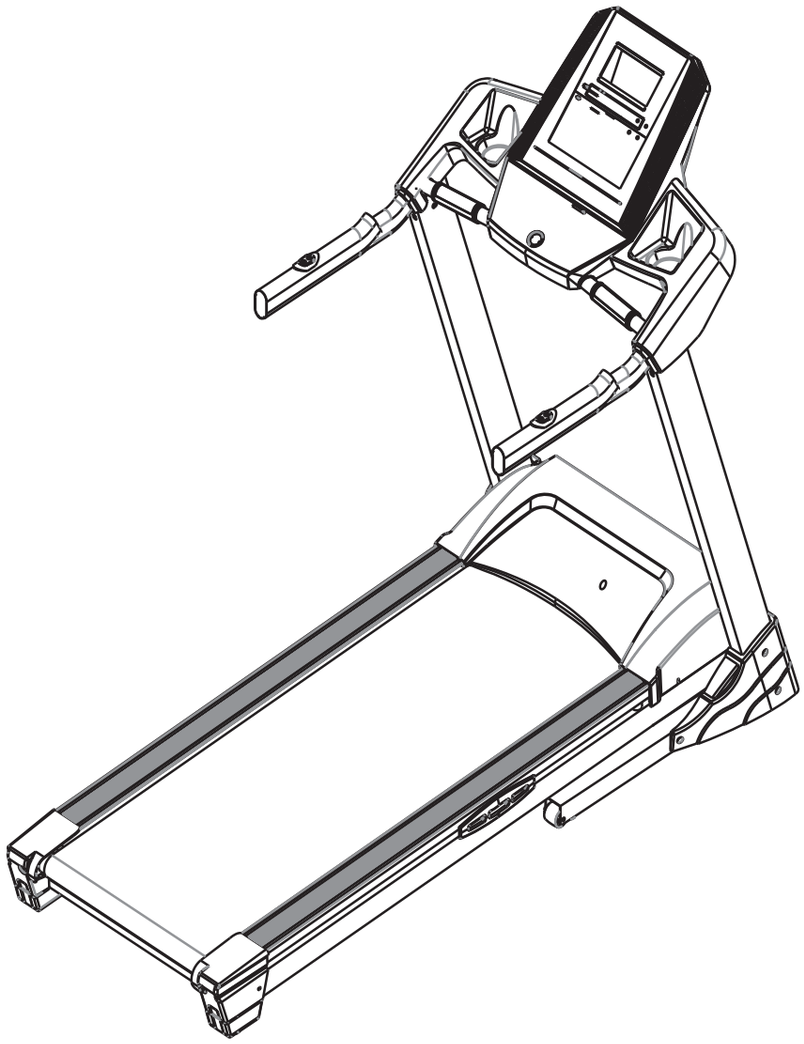
Manuale JK10500_Layout 1 17/10/12 16:23 Pagina 1

i-motion
TREADMILL SYSTEM FIT

www.jkfitness.com

JK fitness



MANUALE ISTRUZIONI

Competitive 10500

LUBRIFICAZIONE

ATTENZIONE

PRIMA DELLA MESSA IN OPERA DEL TAPIS ROULANT LUBRIFICARE IL NASTRO.

Verificare almeno ogni 10 ore dall'utilizzo il grado di lubrificazione della pedana che sollevando 1 lato del nastro deve presentarsi non secca e nemmeno troppo umida.

Come lubrificare il tappeto:

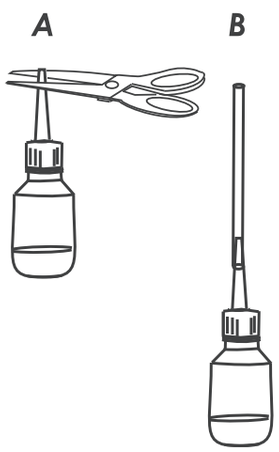
1. Spegnere il tappeto
2. Alzare un lato del nastro
3. Prendere il lubrificante
4. Prendere una cannuccia, e posizionarla sopra alla bottiglietta come indicato
5. Distribuire il lubrificante come indica l'immagine verso il centro della pedana. Non mettere troppo lubrificante perché può causare lo scivolamento della superficie di corsa
6. Camminare sul nastro a bassa velocità per 3/5 minuti per distribuire uniformemente il lubrificante.

Il lubrificante in eccesso deve essere asciugato.

ATTENZIONE

La lubrificazione della pedana deve essere effettuata regolarmente per evitare la rottura del motore. La garanzia sul prodotto non è valida per danni causati all'attrezzo da negligenza o mancata manutenzione.

È importante prendersi cura del tappeto e della sua superficie di corsa. Un buon lubrificatore migliorerà le prestazioni del vostro tappeto.
Utilizzare il lubrificante fornito con il tappeto, poi comprare un lubrificante siliconico dal proprio rivenditore di fiducia.



INDICE

LUBRIFICAZIONE	**pag. 2**
DESCRIZIONE DEL PRODOTTO	**pag. 4**
ISTRUZIONI PER LA SICUREZZA	**pag. 5**
ISTRUZIONI PER LA MESSA A TERRA	**pag. 7**
LISTA DEI COMPONENTI	**pag. 8**
ASSEMBLAGGIO	**pag. 9**
ISTRUZIONI DEL COMPUTER	**pag. 11**
PROGRAMMI	**pag. 12**
MANUTENZIONE	**pag. 17**
APERTURA - CHIUSURA - TRASPORTO	**pag. 18**
SOLUZIONE DI ALCUNI PROBLEMI	**pag. 19**
CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO	**pag. 20**
ESPLOSO	**pag. 22**
LISTA DELLE PARTI	**pag. 23**
GARANZIA	**pag. 24**

DESCRIZIONE DEL PRODOTTO

SPECIFICHE:

Cavalli continuativi/spunto: 3.0/4.5 HP

Velocità: 1/20 km/h

Superficie di corsa: 520x1450mm

Livello inclinazione: 18 livelli

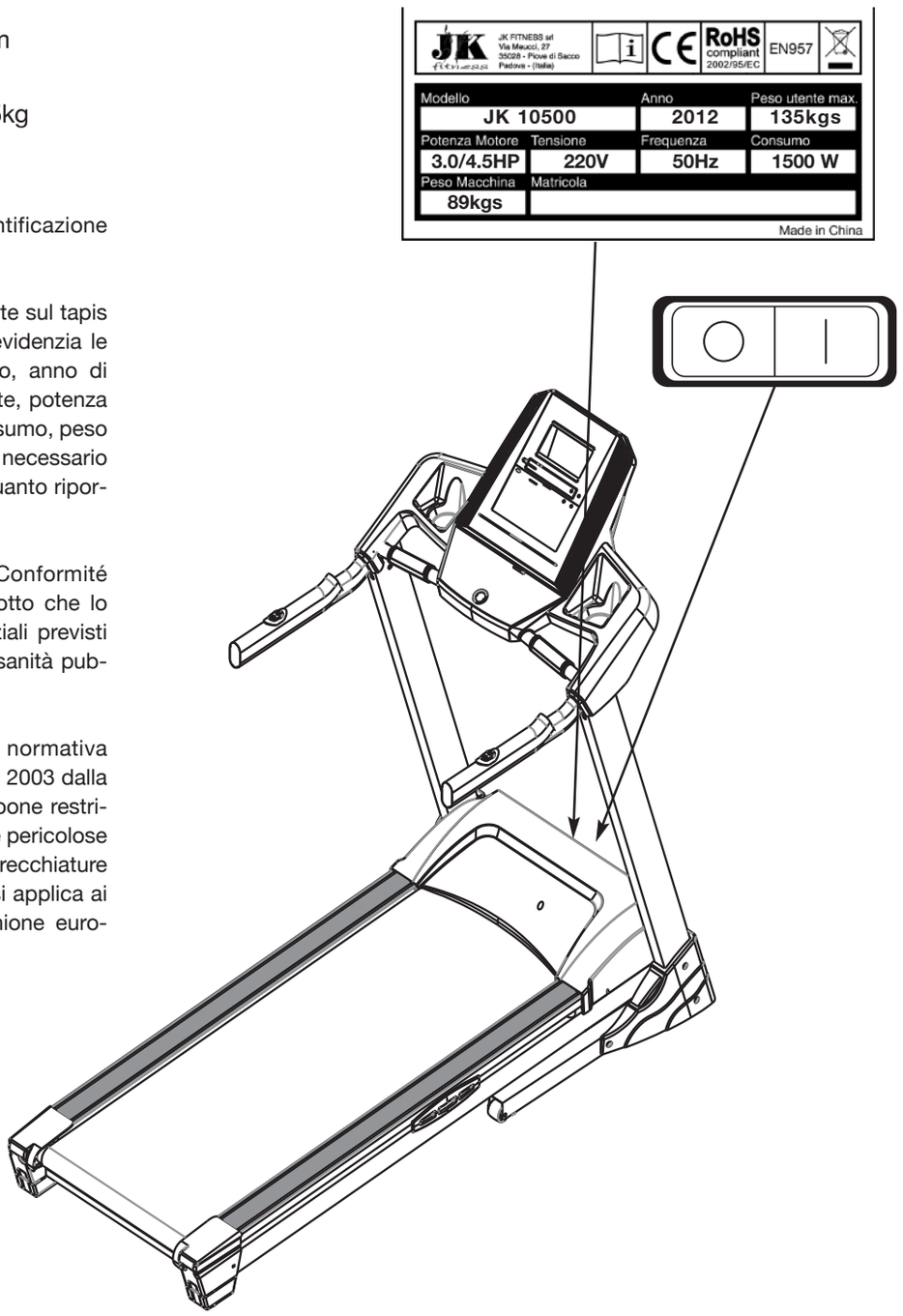
Portata massima dell'utente: 135kg

N.B.:
Significato della targhetta di identificazione applicata ai tapis roulant:

La targhetta di identificazione presente sul tapis roulant è molto importante perché evidenzia le caratteristiche del prodotto: modello, anno di produzione, peso massimo dell'utente, potenza del motore, tensione, frequenza, consumo, peso macchina e numero di matricola. E' necessario leggere, comprendere e osservare quanto riportato sulla targhetta.

CE= Il simbolo CE significa "Conformité Européenne", ed indica che il prodotto che lo porta è conforme ai requisiti essenziali previsti da Direttive in materia di sicurezza, sanità pubblica, tutela del consumatore, ecc.

RoHS= La Direttiva RoHS è la normativa 2002/95/CE adottata nel febbraio del 2003 dalla Comunità europea. La normativa impone restrizioni sull'uso di determinate sostanze pericolose nella costruzione di vari tipi di apparecchiature elettriche ed elettroniche. La RoHS si applica ai prodotti costruiti o importati nell'Unione europea.



ISTRUZIONI PER LA SICUREZZA

IMPORTANTE

QUESTO ATTREZZO É PROGETTATO ESCLUSIVAMENTE PER USO DOMESTICO. È VIETATO L'UTILIZZO IN CENTRI FITNESS E IN TUTTE LE STRUTTURE IN CUI SI VERIFICHI UN USO COLLETTIVO DEL PRODOTTO.

Grazie per aver acquistato il nostro prodotto.
Il vostro tappeto dispone di marcatura CE, in quanto ideato e costruito seguendo i migliori criteri di sicurezza, in conformità agli standard imposti dalle direttive della Comunità Europea. Ciononostante vi consigliamo di seguire durante l'utilizzo dell'attrezzo le basilari norme di sicurezza presentate in questo manuale. **LEGGETE ATTENTAMENTE IL MANUALE PRIMA DI ASSEMBLARE E UTILIZZARE L'ATTREZZO.**

INDICAZIONI PER LA SICUREZZA

ATTENZIONE

Prima di iniziare qualsiasi programma di allenamento consultate il vostro medico. Ciò è raccomandato soprattutto agli individui che hanno superato i 35 anni di età e alle persone con precedenti problemi cardiaci. Leggete tutte le istruzioni prima di utilizzare qualsiasi attrezzo ginnico. Non ci assumiamo nessuna responsabilità per lesioni personali o danni subiti da e attraverso l'utilizzo di questo attrezzo.

1. leggete attentamente il manuale e seguite tutte le istruzioni prima dell'utilizzo del tappeto.
2. Se durante l'allenamento vi sentite storditi, avvertite nausea, dolori al ventre o altri sintomi strani fermate la sessione d'allenamento immediatamente. **CONSULTATE IMMEDIATAMENTE UN MEDICO.**
3. Il proprietario del tappeto deve assicurarsi che tutte le persone che utilizzano il suo attrezzo siano a conoscenza di tutte le prescrizioni e le indicazioni per la sicurezza descritte in questo manuale.
4. Il tapis roulant può essere utilizzato da persone di età non inferiore a 14 anni e in perfette condizioni fisiche.
5. Non lasciate mai il tappeto incustodito quando la spina è inserita. Staccate la spina quando non usate l'attrezzo e prima di rimuovere o sostituire i componenti.
6. Tenete i bambini di età inferiore ai 14 anni e gli animali domestici lontani dall'attrezzo quando vi allenate.
7. Non utilizzate mai il tappeto se il filo elettrico o la presa risultano danneggiati, se l'attrezzo non funziona correttamente, se danneggiato o venuto a contatto con acqua.
8. Controllate periodicamente il serraggio della bulloneria e assicuratevi dell'integrità di tutti i componenti.
9. Non tentate di spostare il tappeto afferrandolo per il filo elettrico e non usate questo come appoggio. Tenete il filo lontano da fonti di calore o fiamme libere.
10. L'attrezzo deve essere sempre installato e utilizzato su di una superficie piana. Non utilizzatelo all'aperto o vicino all'acqua.
11. Non inserite oggetti nelle fessure.
12. I soggetti portatori di handicap dovrebbero avere il consenso del medico e un'attenta supervisione da parte di personale qualificato durante l'utilizzo dell'attrezzo.
13. Non mettete le mani o i piedi sotto la pedana. Tenete le mani e le gambe lontane dall'attrezzo quando qualcun altro si sta allenando.
14. Non accendete mai il tappeto mentre stazionate sul nastro. Avviate l'attrezzo rimanendo con i piedi sulle pedane laterali; il tappeto si avvierà alla velocità minima. Iniziate a camminarvi sopra lentamen-

ISTRUZIONI PER LA SICUREZZA

te. Diminuite sempre la velocità quando volete scendere e mantenete una bassa velocità quando riavviate il tappeto

15. Staccate sempre la spina del tappeto dalla presa dopo l'utilizzo e prima di pulirlo.

16. Per la disconnessione, spegnete tutte le funzioni e rimuovete la spina dalla presa elettrica.

17. Pericolo cariche elettrostatiche: non utilizzate il tappeto se indossate indumenti in materiali sintetici. Questo tipo di materiale può infatti generare cariche elettrostatiche che, una volta scaricate sulle parti metalliche del tappeto, possono causare una perdita di equilibrio e stabilità durante l'allenamento.

18. Utilizzate il tappeto soltanto per l'uso contemplato in questo manuale

19. Riscaldatevi per 5/10 minuti prima di ciascuna sessione di allenamento e non trascurate il defaticamento per 5/10 minuti. Questo permetterà l'aumento e la diminuzione graduale del battito cardiaco e eviterà eventuali strappi muscolari.

20. Iniziate il vostro programma lentamente e aumentate gradualmente la velocità e l'inclinazione.

21. Indossate sempre un abbigliamento appropriato e scarpe sportive mentre vi allenate. Non indossate abiti svolazzanti che potrebbero incastrarsi nelle parti mobili dell'attrezzo.

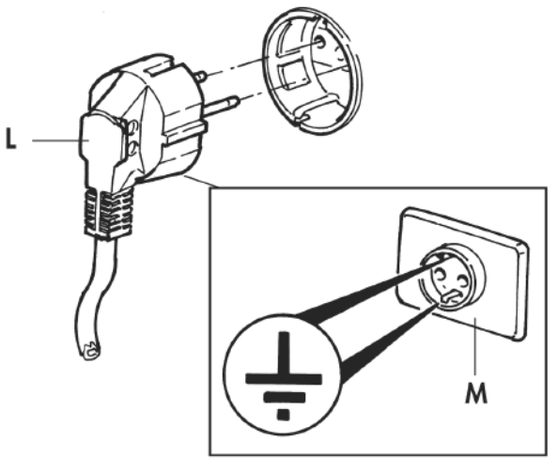
22. Non camminate o correte a piedi nudi, con le calze, scarpe larghe o ciabatte. Utilizzate scarpe da ginnastica adatte alla corsa.

23. Vi consigliamo di fare attenzione quando sollevate o spostate l'attrezzo evitando così un possibile mal di schiena. Seguite le corrette tecniche di sollevamento.

24. Mantenere le seguenti distanze: 75 cm ad ogni lato, 100 cm nel lato posteriore e garantire uno spazio sufficiente per il passaggio e un accesso sicuro di fronte al tappeto.

ISTRUZIONI PER LA MESSA A TERRA

Questo prodotto deve essere utilizzato con la messa a terra. In caso di malfunzionamento o guasto la messa a terra garantirà una maggiore sicurezza riducendo il rischio di scossa elettrica. La connessione dell'attrezzatura senza la messa a terra può originare una scossa elettrica. Contattare un elettricista qualificato o un tecnico in caso di dubbi riguardati la messa a terra.



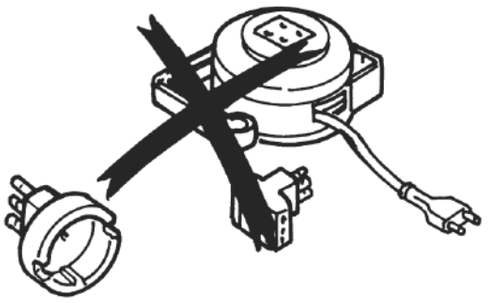
PERICOLO

Non modificare la spina fornita con il prodotto (spina Shuko). Se non si adatta alla presa a muro fare installare una presa appropriata da un elettricista qualificato. Non utilizzare adattatori. Non utilizzare prolunghe.

ATTENZIONE

La presa di alimentazione deve essere posizionata in un luogo che consenta un facile inserimento/estrazione, lontano dall'attrezzo stesso per evitare la possibilità

di cortocircuiti dovuti a sudore, acqua, umidità. La JK Fitness non si ritiene responsabile per danni arrecati dall'attrezzo a cose o persone nei seguenti casi:



1. Usi impropri e non conformi alle indicazioni contenute in questo manuale.
2. Non corretta e insufficiente manutenzione.
3. Utilizzo di componenti e pezzi di ricambio non originali.

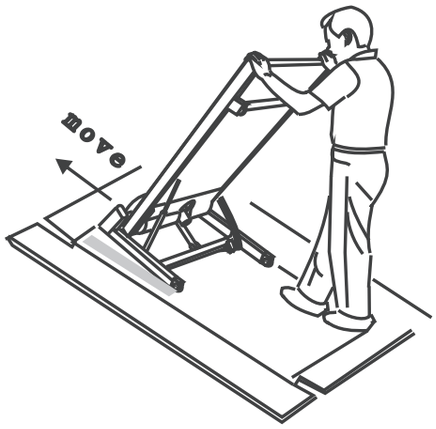
LISTA DEI COMPONENTI

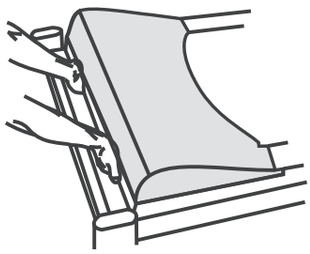
ATTENZIONE

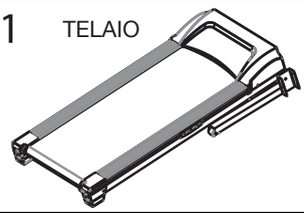
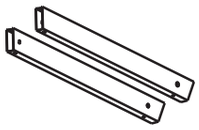
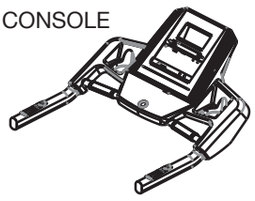
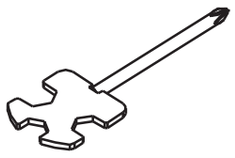
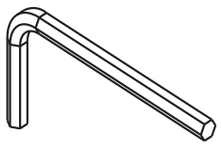
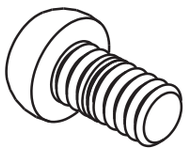
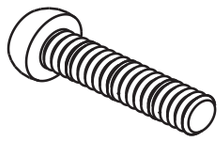
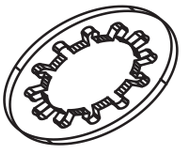
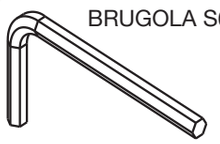
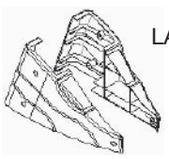
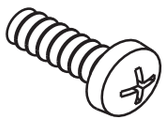
Usare estrema cautela quando assemblate il tappeto.
Nota: Ogni passaggio nelle istruzioni di assemblaggio vi informano su come procedere correttamente. Leggete attentamente tutte le istruzioni prima di assemblare il tappeto.

1. Aprire la confezione e tirate fuori tutte le parti separate dal cartone.
2. Estraete il tappeto come mostra la figura, e ripiegate il tappeto.
3. Afferrate il rullo della cover con due mani e tiratelo indietro verso di voi.

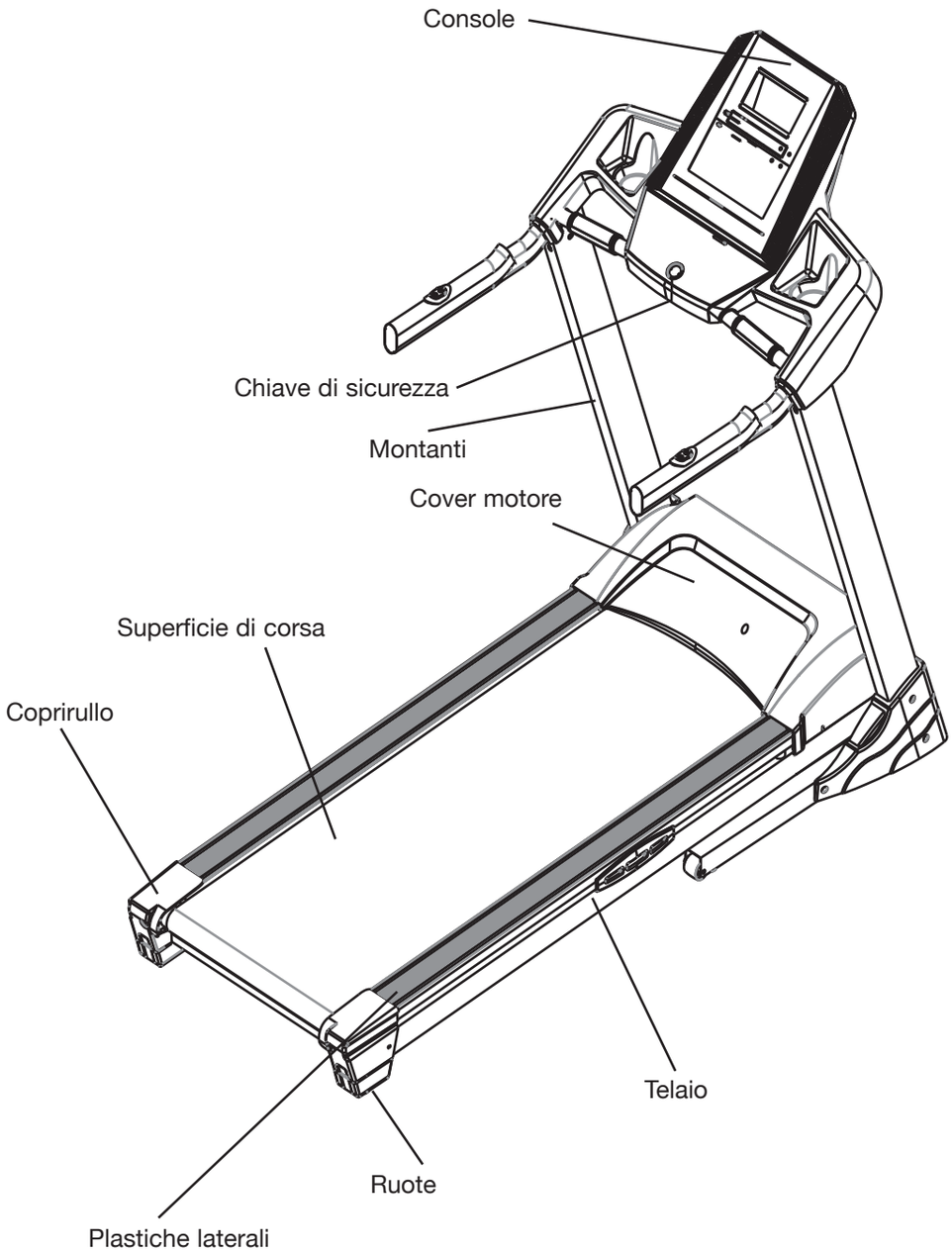
Verificate che nella confezione ci siano tutti i pezzi. Se ne dovesse mancare qualcuno, contattate immediatamente il vostro rivenditore.





1 TELAIO 	4L/R MONTANTI 	7 CONSOLE 	30 CACCIAVITE 
31 CHIAVE A BRUGOLA S5 	43 CAVO DI ALIMENTAZIONE	62 BULLONE M10*15 	63 BULLONE M10*50 
69 RONDELLA 	75 CHIAVE DI SICUREZZA	76 CHIAVE A BRUGOLA S6 	81 CAVO MP3
89 COVER LATERALI 	90 BULLONE M4*15 		

ASSEMBLAGGIO



ASSEMBLAGGIO

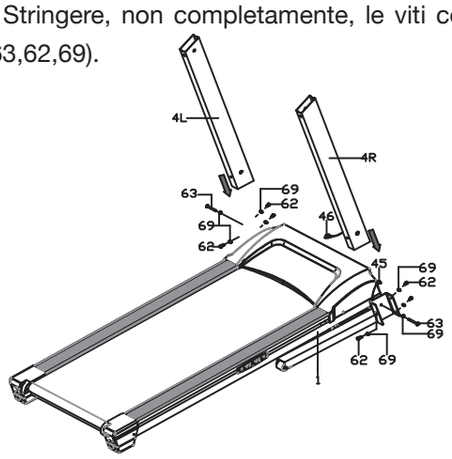
ATTENZIONE

SEGUITE SCRUPOLOSAMENTE LE ISTRUZIONI PER L'ASSEMBLAGGIO RIPORTATE QUI DI SEGUITO. UN NON CORRETTO ASSEMBLAGGIO PUÒ ESSERE CAUSA DI MALFUNZIONAMENTO DELL'ATTREZZO E CONSEGUENTI INCIDENTI.

Sono necessarie 2 persone per terminare correttamente l'assemblaggio di questo attrezzo. Seguite attentamente le istruzioni qui di seguito.

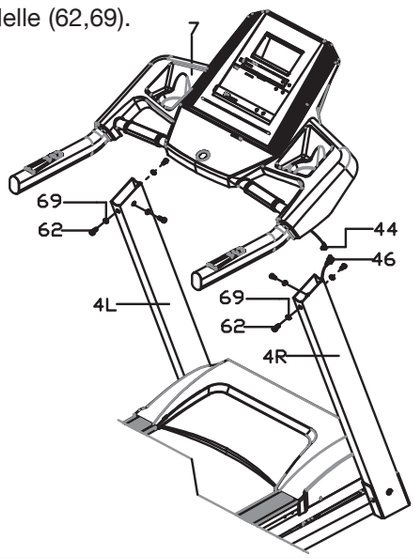
STEP 1

Assemblare i montanti come da figura. Connettere il cavo connessione inferiore (45) con il cavo connessione medio (46). Installare montanti L/R nel telaio pedana (1). Stringere, non completamente, le viti con rondelle (63,62,69).



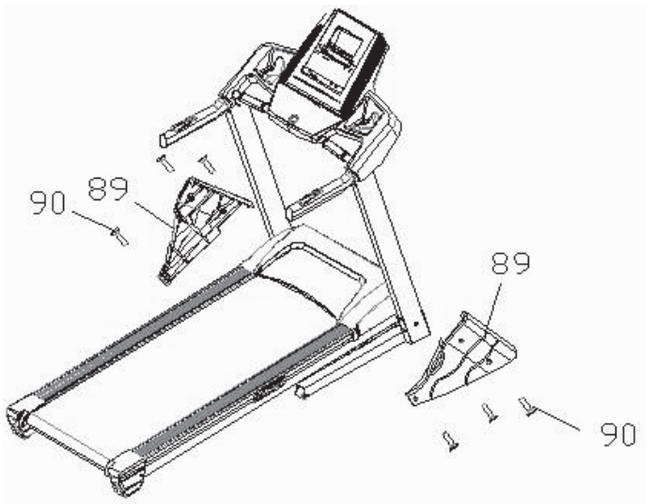
STEP 2

Assemblare la console come da figura. Connettere i cavi display (44) e il cavo connessione medio (46). Fissare la consolle (7) sopra i montanti (4L/R) con viti e rondelle (62,69).



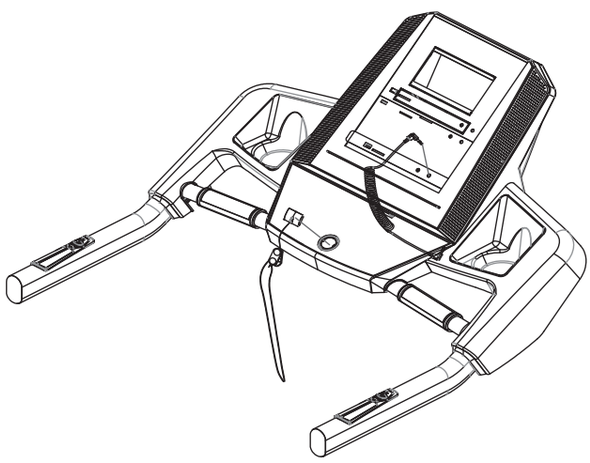
STEP 3

Assemblare le cover dei montanti (89) al telaio (2) e ai montanti (4) con bulloni (90).



STEP 4

Stringere completamente le viti. Posizionare la chiave di sicurezza e inserire il cavetto MP3.



ISTRUZIONI DEL COMPUTER

VISUALIZZAZIONI DELLA CONSOLE:

FINESTRA SPEED

Indica le velocità (incremento 0.1 km/h).

FINESTRA DIST/CAL

a) Visualizza la distanza percorsa o il conto alla rovescia della distanza preimpostata.

b) Visualizza il valore indicativo delle calorie bruciate o il conto alla rovescia delle calorie obiettivo. Al raggiungimento delle calorie obiettivo inserite il tappeto rallenterà progressivamente fino a fermarsi.

FINESTRA PULSE/INCLINE

a) Visualizza il numero delle pulsazioni cardiache (valore indicativo). Quando il battito viene rilevato il relativo segnale si illuminerà.

b) Visualizza il livello di inclinazione della pedana. (incremento di 1%).

FINESTRA TIME

Indica la durata dell'allenamento o il tempo residuo in caso si sia impostato il conto alla rovescia. Al termine del tempo inserito il tappeto rallenterà progressivamente fino a fermarsi.

FINESTRA PROGRAM

indica il programma selezionato (P01-P20, U1-U3, FAT, HRC).

FUNZIONI DEI TASTI:

START: avvia il tappeto dopo il countdown di 3 secondi.

STOP: arresta il tappeto.

SELEZIONE: per la scelta dei programmi, per confermare i programmi selezionati, il tempo inserito e cambiare la visualizzazione.

VELOCITA'– e +: per regolare la velocità, scorrere tra i programmi e impostare il tempo di esercizio.

INCLINAZIONE – e +: per regolare il livello di inclinazione.

PULSANTI VELOCITA' 4, 8, 12, 14, 16: selezione rapida della velocità (le cifre indicano i Km/h).

PULSANTI INCLINAZIONE 1, 5, 10, 12, 15: selezione rapida delle inclinazioni (le cifre indicano la percentuale di pendenza).

COMANDI CORRIMANO: Ruotando il pulsante sul corrimano sinistro si regola l'inclinazione, quello sul corrimano destro serve a regolare la velocità.

CONTROLLO MUSICA (MUSIC CONTROL)

VOL + / -: Per aumentare e diminuire il volume.

MUTE: Per azzerare il volume.

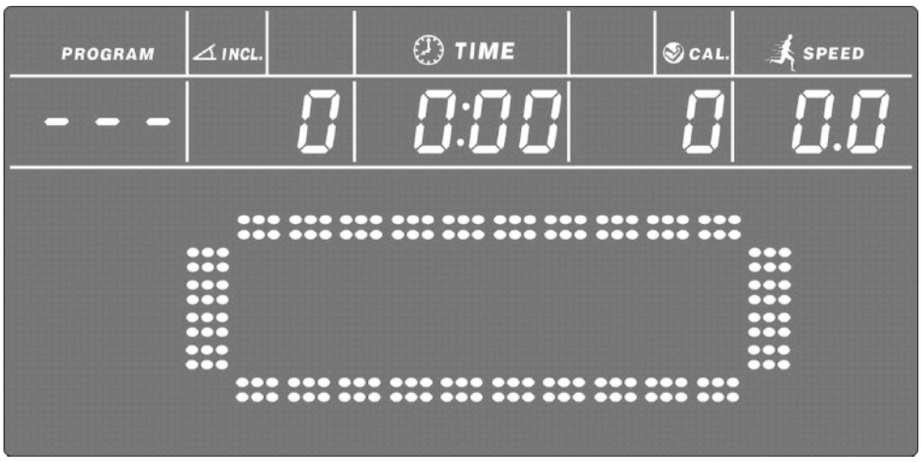
PREV./NEXT: Per passare al brano precedente o successivo.

PROGRAMMI

FUNZIONAMENTO

P1: PROGRAMMA MANUALE (AVVIO RAPIDO)

FINESTRA DI STANDBY



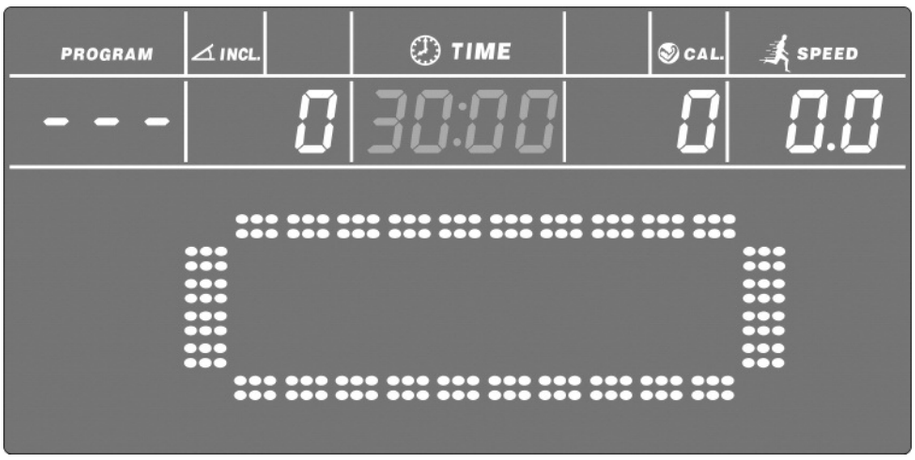
1. Accendere il tappeto.
2. Inserire la chiave di sicurezza sulla consolle ed applicare l'altra estremità ai propri indumenti.
3. Premere il tasto START per iniziare l'allenamento. Regolare la velocità e l'inclinazione a proprio piacimento con i tasti di selezione rapida, con i tasti Velocità +/- o con i comandi al corrimano

IMPOSTAZIONE CONTO ALLA ROVESCIA/VALORI OBIETTIVO

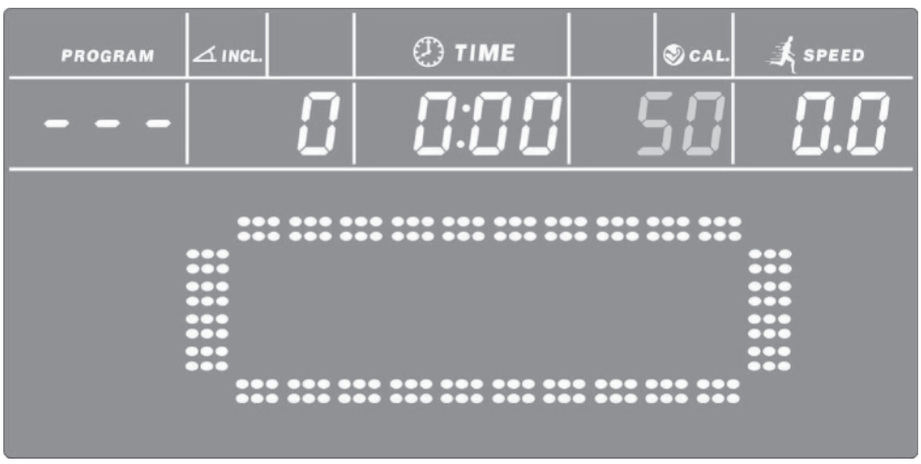
1. Accendere il tappeto
2. Inserire la chiave di sicurezza.
3. Premere il tasto SELEZIONE per entrare nella impostazione del tempo obiettivo, delle calorie obiettivo o della distanza obiettivo.
4. Usare i tasti velocità o inclinazione per impostare i valori obiettivo per l'allenamento.
5. Premere il tasto START per avviare l'allenamento. Regolare la velocità e l'inclinazione a proprio piacimento.
6. Al termine del tempo inserito il tappeto si fermerà.

PROGRAMMI

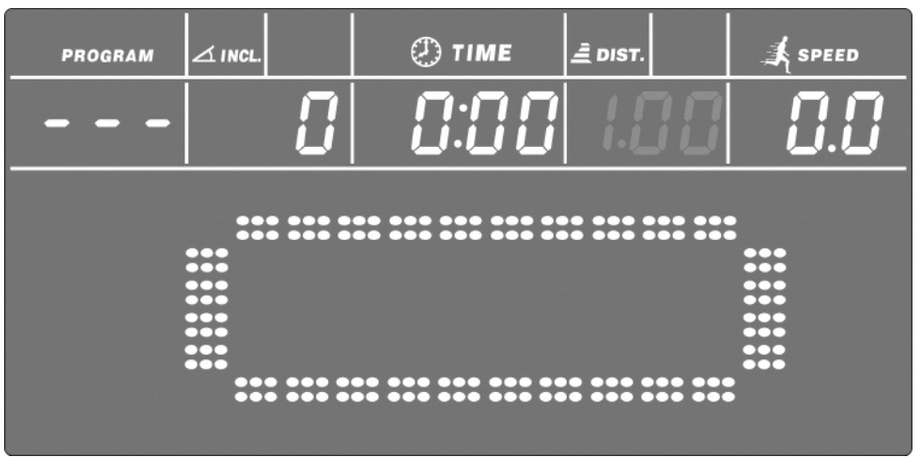
CONTO ALLA ROVESCIA TEMPO



CONTO ALLA ROVESCIA CALORIE



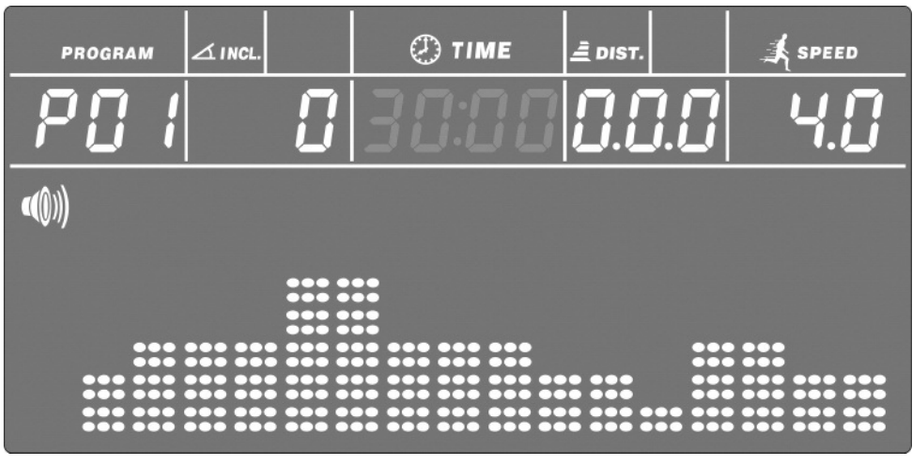
CONTO ALLA ROVESCIA DISTANZA



PROGRAMMI

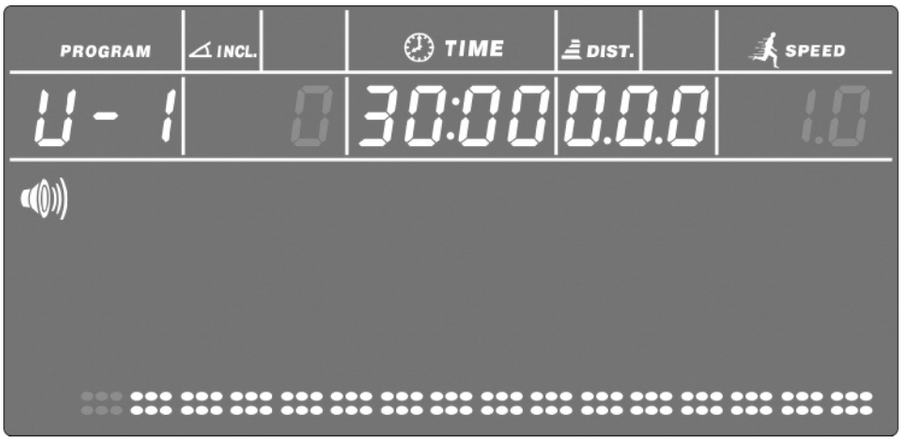
P2-P10: Per visionare tipo programma, vedere tabella a pagina 16.

1. Accendere il tappeto.
2. Posizionare la chiave di sicurezza.
3. Premere tasto PROG per selezionare programma. La finestra TIME lampeggerà mostrando il tempo di default 30:00
4. Premere tasti VELOCITA' (+/-) o INCLINAZIONE (+/-) per regolare tempo allenamento
5. Premere il tasto START per avviare l'allenamento. Il programma comincerà e il tempo impostato sarà diviso in 16 sezioni. Al passaggio alla sezione successiva, si udirà un "bip" e il tappeto adeguerà la velocità al programma impostato. Sarà comunque possibile regolare la velocità e l'inclinazione con i tasti sulla console o sul corrimano. Al termine del programma si udirà un cicalino e sul display apparirà la scritta "END"
6. In qualsiasi momento premere il tasto STOP per fermare il tappeto.



PROGRAMMI UTENTE (U1-U3)

È possibile inserire programmi personalizzati fino a 3 utenti diversi.



PROGRAMMI

PROGRAMMI HRC (HR1-HR2)

I programmi HrC (Controllo del battito Cardiaco) sono appositamente studiati per consentire un allenamento adatto alle caratteristiche fisiche (capacità polmonare e resistenza cardiaca) dell'utente. Questi programmi regolano automaticamente la velocità e l'inclinazione del tappeto durante la sessione di allenamento allo scopo di mantenere il numero di pulsazioni cardiache ad un livello ottimale per il fisico. La frequenza cardiaca ottimale da mantenere è situata tra il 60% e il 75% della Velocità Massima di Pulsazioni (calcolata con la formula: 220 meno l'età dell'utente).

Questo regime cardiaco permette di bruciare le calorie derivanti dai grassi mentre se si mantiene un regime tra il 75%-85% della Velocita Massima di Pulsazioni si apporta un notevole miglioramento delle capacità aerobiche (respiratorie e cardiache). I programmi HrC funzionano solo se utilizzati indossando la fascia cardio (opzionale). (l'utente può comunque utilizzare la fascia cardio per la rilevazione delle pulsazioni cardiache durante l'allenamento con ognuno dei programmi preimpostati).

1. Accendere il tappeto.
2. Posizionare la chiave di sicurezza.
3. Premere tasto PROG. per scegliere tra i due programmi HRC
4. Selezionare l'età con i tasti Velocità o Inclinazione, poi premere il tasto SELEZIONE.
5. Selezionare il battito cardiaco obiettivo con i tasti Velocità o Inclinazione, poi premere il tasto SELEZIONE
6. Premere il tasto START per iniziare allenamento.
7. . I primi 3 minuti saranno di riscaldamento in modalità manuale. Poi il sistema regolerà la velocità o l'inclinazione automaticamente ogni 10 secondi per mantenere le pulsazioni inserite. Per gli ultimi tre minuti il sistema passerà alla modalità di recupero. L'inclinazione verrà portata a livello 0 e la velocità diminuirà di 0.5 km/h ogni 10 secondi fino ai 3 km/h e quindi si manterrà stabile fino alla fine..

Importante: i programmi HRC funzionano solamente con fascia toracica indossata.

Attenzione: non usare MP3 durante il programma HRC, in quanto può causare interferenze.

	HR1	**HR2**
Tempo	22:00	22:00
Età di default	30	30
Battito cardiaco di default	150 RPM	160 RPM
Range di età	15-80	15-80
Range battito cardiaco	80-180 RPM	80-180 RPM
Limite velocità	8 KM/H	9 KM/H
Controllo velocità	0.5 KM/H	0.5 KM/H
Controllo inclinazione	1%	1%

PROGRAMMI

BODY TESTER (FAT)

Quando il tappeto è in stand by potete verificare vostro indice di grasso corporeo (BODY FAT).

1. Premere tasto PROG. fino a quando appare scritta FAT.
2. Premere il tasto SELEZIONE e inserire i propri dati: F1: Selezionare 1 per maschio o 2 per femmina utilizzando tasti Velocità o Incline. Premere il tasto SELEZIONE F2: Indicare l'età usando tasti Velocità o Inclinazione. Premere SELEZIONE. F3: indicare l'altezza usando i tasti Velocità o Inclinazione. Premere SELEZIONE. F4: inserire il peso usando tasti Velocità o Inclinazione. Premere SELEZIONE. F5: Appoggiare le mani sui rilevatori pulsazione posti sui corrimano per 5 secondi. Apparirà vostro indice corporeo.

Se l'indice è:
≤ 18: Sottopeso
18 - 23: Normale
23 – 28: Sovrappeso
≥ 28: Obesità

FUNZIONE SALVA SCHERMO – RISPARMIO ENERGETICO

Si attiva quando il tappeto per correre non viene utilizzato e nessun tasto viene premuto entro 10 minuti. Lo schermo si spegne automaticamente e può essere riacceso premendo uno qualsiasi dei pulsanti presenti sulla consolle.

TEMPO / PROGRAMMA		TEMPO IMPOSTATO/16= INTERVALLI															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1	VELOCITÀ	4	6	6	6	10	10	6	6	6	4	4	2	6	6	4	4
	INCLINAZIONE	0	0	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	2	2	0
P2	VELOCITÀ	2	2	8	2	2	8	8	12	4	4	12	4	4	12	4	2
	INCLINAZIONE	0	2	2	2	6	6	2	2	4	4	2	2	4	2	2	0
P3	VELOCITÀ	2	4	8	8	4	4	8	8	10	10	12	4	4	8	4	4
	INCLINAZIONE	0	2	2	4	4	6	4	6	4	2	2	2	4	2	2	0
P4	VELOCITÀ	4	6	6	6	12	12	12	12	6	6	4	4	4	6	6	2
	INCLINAZIONE	0	2	2	4	4	6	8	8	6	6	6	4	4	2	2	0
P5	VELOCITÀ	2	4	6	12	12	12	4	4	4	4	12	12	12	6	4	2
	INCLINAZIONE	0	2	4	6	4	2	2	0	0	2	2	2	2	2	4	0
P6	VELOCITÀ	4	4	6	6	6	6	8	8	6	6	8	8	6	8	6	4
	INCLINAZIONE	0	2	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	0
P7	VELOCITÀ	4	8	8	8	8	4	4	12	12	4	4	8	8	4	4	2
	INCLINAZIONE	0	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	0
P8	VELOCITÀ	2	2	6	6	6	8	8	10	10	12	8	6	6	6	4	4
	INCLINAZIONE	0	2	2	4	2	2	2	4	2	2	2	4	2	2	2	0
P9	VELOCITÀ	2	4	8	10	2	4	8	10	2	4	10	2	4	10	4	2
	INCLINAZIONE	0	2	2	4	4	6	6	8	8	1	8	6	4	2	2	0
P10	VELOCITÀ	4	6	6	8	8	8	6	8	6	8	6	10	6	10	8	4
	INCLINAZIONE	0	2	2	2	4	4	4	4	4	4	6	6	6	4	4	0
P11	VELOCITÀ	4	6	6	8	8	8	6	8	6	8	6	10	6	10	8	4
	INCLINAZIONE	0	2	2	2	4	4	4	4	4	4	6	6	6	4	4	0
P12	VELOCITÀ	4	6	8	10	8	6	4	6	8	12	8	6	8	12	12	6
	INCLINAZIONE	0	2	2	4	4	6	6	8	8	6	6	4	4	2	2	0
P13	VELOCITÀ	2	3	4	5	6	5	4	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	INCLINAZIONE	2	6	6	8	10	8	6	6	2	2	2	6	6	8	10	2
P14	VELOCITÀ	2	4	6	8	6	6	4	4	2	8	6	6	4	4	2	2
	INCLINAZIONE	2	3	4	5	2	3	4	5	4	3	2	3	4	5	4	3
P15	VELOCITÀ	2	4	6	8	8	6	4	2	2	4	6	8	10	6	4	2
	INCLINAZIONE	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	2	4	6	2	4	2
P16	VELOCITÀ	2	2	6	6	8	10	6	2	2	2	6	6	8	6	2	2
	INCLINAZIONE	1	3	1	2	1	2	1	1	2	0	1	3	1	2	1	0
P17	VELOCITÀ	2	3	4	5	3	2	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2
	INCLINAZIONE	1	2	2	3	4	4	3	2	1	0	2	2	3	2	1	0
P18	VELOCITÀ	2	4	6	4	6	2	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2
	INCLINAZIONE	1	4	5	7	9	11	9	7	5	3	9	11	9	7	5	3
P19	VELOCITÀ	1	3	4	5	6	5	4	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	INCLINAZIONE	2	5	6	8	10	8	6	6	2	2	10	8	6	6	2	2
P20	VELOCITÀ	1	4	6	8	6	4	2	1	4	6	8	6	4	4	2	2
	INCLINAZIONE	2	4	4	5	2	3	4	5	4	3	2	3	4	5	4	3

MANUTENZIONE

ATTENZIONE

È consigliabile mantenere sempre l'attrezzo pulito e privo di polvere. Non utilizzare sostanze infiammabili o solventi per la pulizia. Prima di qualsiasi operazione di pulizia o manutenzione spegnere il tappeto utilizzando il tasto ON/OFF e staccare la spina di alimentazione dal muro.

REGOLAZIONE DEL NASTRO

Se durante l'utilizzo il nastro scorrevole tende a spostarsi verso il lato destro/sinistro della pedana, eseguite le seguenti operazioni:

1. Interrompete l'allenamento e spegnete il tappeto con il tasto ON/OFF.
2. Utilizzando la chiave a L in dotazione intervenite sulle viti di regolazione (vedi figura). Girate il cilindro in senso orario. Non eseguite più di 1/4 di giro alla volta.
3. Agite sul lato destro se volete spostare il nastro verso sinistra e viceversa.
4. Effettuate questa operazione su entrambi i lati se necessario.
5. Accendete il tapis roulant e osservate il nastro per alcuni secondi per assicurarvi che il problema sia stato risolto.
6. In caso contrario, ripetete la procedura descritta sopra. Se il nastro scorrevole risulta poco teso, avvitare in senso orario entrambe le viti di regolazione. Non effettuate più di 1/4 di giro alla volta. Se il nastro risulta troppo teso svitare in senso antiorario le viti di regolazione (non eseguite più di 1/4 di giro alla volta)

ATTENZIONE

Un tensionamento eccessivo del nastro provoca la rottura dei cuscinetti delle puleggie e del motore.

Gira in senso orario per aumentare la tensione del nastro

Gira in senso antiorario per diminuire la tensione del nastro

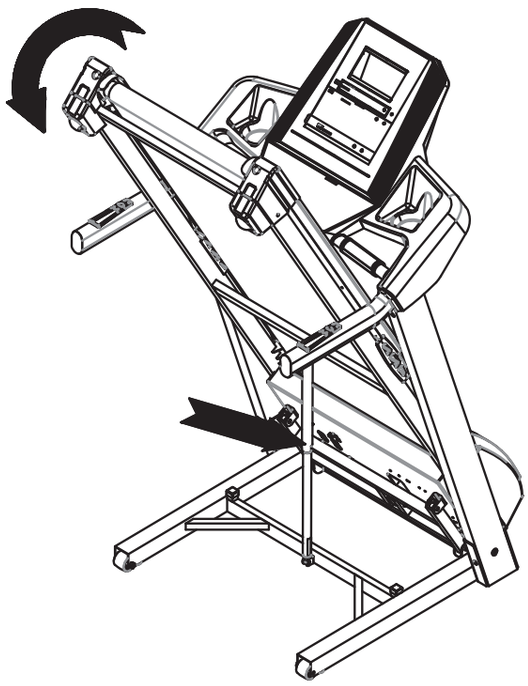
APERTURA - CHIUSURA TRASPORTO

APERTURA:

Afferrare la pedana con entrambe le mani. Agire con sul pistone idraulico con il piede e poi lasciar scendere la pedana dolcemente fino a terra.

CHIUSURA:

Spegnere completamente il tappeto e sconnetterlo dalla rete elettrica. Richiudere l'attrezzo, alzando la pedana e spingendola verso la consolle fino a sentire un "click" in corrispondenza del pistone idraulico



TRASPORTO:

Per un trasporto sicuro, procedere alla chiusura del tappeto. Afferrare entrambi i corrimani, spingere verso il basso e inclinare la macchina fino a quando non si appoggia sulle due ruote posizionate sotto i montanti.

SOLUZIONE DI ALCUNI PROBLEMI

PROBLEMA	CAUSA	SOLUZIONE
Appare ---	La chiave di sicurezza non è inserita	Inserire chiavetta di sicurezza nell'apposito spazio sulla consolle.
Appare E01	Il controller e il computer non comunicano correttamente	Controllare che tutti i cavi siano connessi. Rivolgersi all'assistenza.
Appare E02	Problema al sensore di velocità	Controllare che tutti i cavi siano connessi. Spegnere e riaccendere il tappeto. Se il problema persiste rivolgersi all'assistenza.
Appare E03	Si è attivata l'operazione di protezione a causa di un sovraccarico.	Rivolgersi all'assistenza
Appare E04	Problemi all'inclinazione	Rivolgersi all'assistenza
Appare E06	Si è attivata l'operazione di protezione a causa di un sovraccarico.	Rivolgersi all'assistenza
Appare E08	Problema all'EPROM	Rivolgersi all'assitenza

CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO

QUANTO SPESSO BISOGNA ALLENARSI

Bisogna allenarsi tre o quattro volte a settimana per migliorare la propria tonicità muscolare e l'apparato cardiovascolare.

QUANTO INTENSAMENTE BISOGNA ALLENARSI

L'intensità dell'esercizio fisico si riflette nel numero delle pulsazioni. L'allenamento deve essere sufficientemente rigoroso per rinforzare i muscoli del cuore e migliorare il sistema cardiocircolatorio. Prima di iniziare l'allenamento consultare un medico per verificare le proprie condizioni di salute e conseguentemente il tipo di allenamento.

QUANTO A LUNGO BISOGNA ALLENARSI

Un allenamento intenso condiziona il funzionamento di cuore, polmoni e muscoli. Piu' ci si allena, sempre all'interno del proprio valore massimo di pulsazioni, piu' il corpo trarrà beneficio dall'allenamento, in particolare le funzioni aerobiche miglioreranno di molto. Per iniziare, effettuare un esercizio ritmico di 2 o 3 minuti, poi controllare le pulsazioni.

PROGRAMMA DI ALLENAMENTO PER PRINCIPIANTI

LIVELLO	**DURATA**
SETTIMANA 1 allenamento non intenso	6-12 minuti
SETTIMANA 2 allenamento non intenso	10-16 minuti
SETTIMANA 3 allenamento moderato	14-20 minuti
SETTIMANA 4 allenamento moderato	18-24 minuti
SETTIMANA 5 allenamento moderato	22-28 minuti
SETTIMANA 6 allenamento leggermente piu' intenso	20 minuti
SETTIMANA 7 inserire una pausa nell'allenamento	3 minuti di esercizio moderato poi fare esercizio più intenso per 24 minuti

CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO

1

Rotazione della testa

Ruotare la testa a destra, allungando il lato sinistro del collo. Poi ruotare la testa indietro, allungando il mento verso il soffitto tenendo la bocca aperta. Ruotare la testa a sinistra allungando il lato destro del collo. Infine, allungare la testa in avanti verso il collo.

2

Sollevamento spalle

Sollevare la spalla sinistra verso l'orecchio, poi sollevare la spalla destra verso l'orecchio mentre si sta abbassando l'altra spalla.

3

Allungamento braccia

Aprire le braccia lateralmente e sollevarle finchè non sono sopra la testa. Allungare il più possibile il braccio destro fino al soffitto. Ripetere la stessa operazione con il braccio sinistro.

4

Allungamento interno coscia

Sedetevi e fate toccare le piante dei piedi spingendo le ginocchia verso l'esterno. Tenete i piedi uniti il più possibile, continuando a spingere delicatamente le ginocchia verso l'esterno. Tenete la posizione per 15 secondi.

5

Toccare la punta dei piedi

Abbassatevi lentamente rilassando la schiena e le spalle fino a toccare la punta dei piedi. Cercate di allungarvi il più possibile e tenete la posizione per 15 secondi.

6

Stretching ai quadricipiti

Appoggiarsi con una mano contro il muro per mantenersi in equilibrio, con l'altra impugnare il piede sinistro e piegare la gamba fino a sentire una leggera tensione. Dopo 15 secondi cambiare gamba.

7

Allungamento arti inferiori

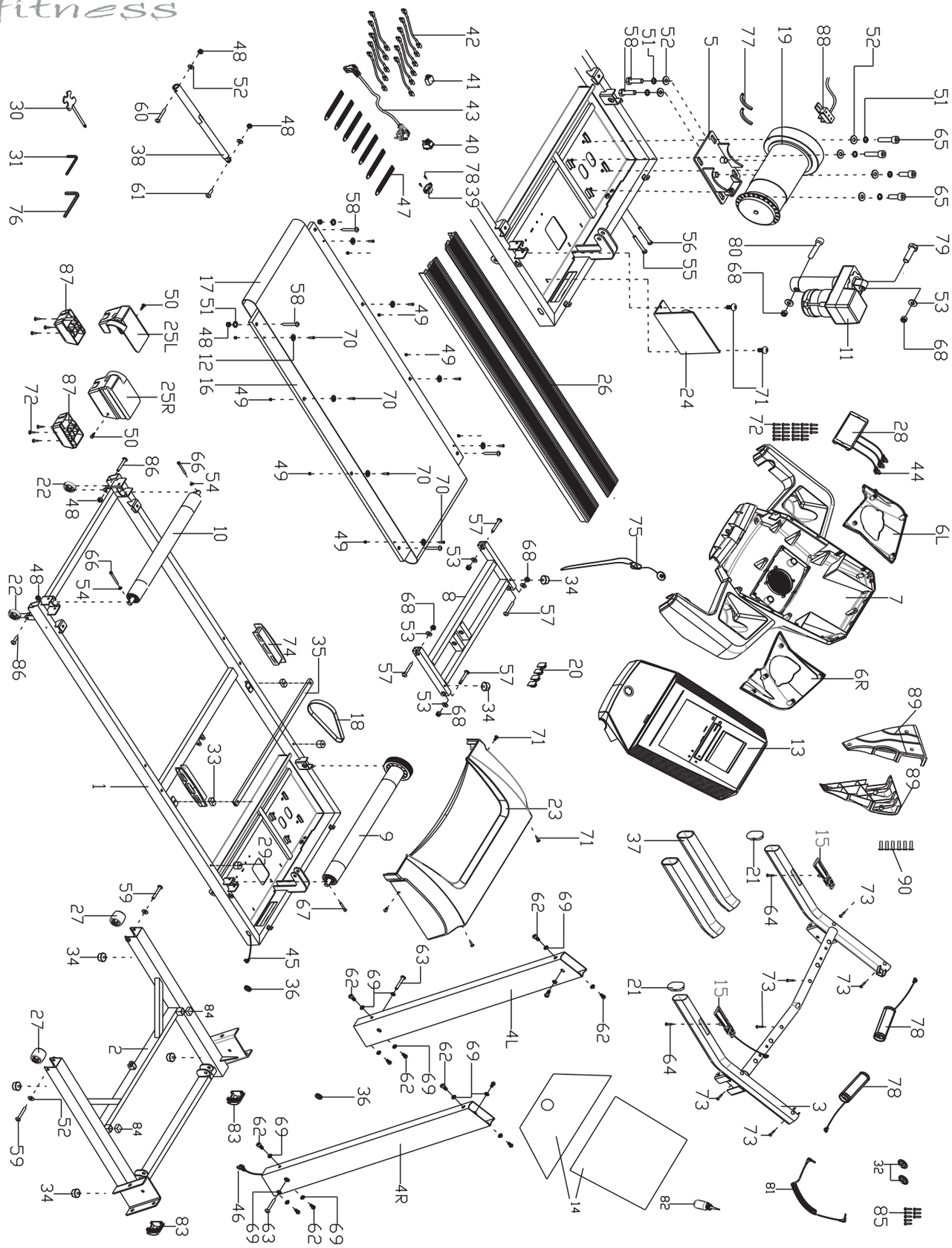
Estendete la gamba destra. Mettete la pianta del piede sinistro contro l'interno della coscia destra. Allungatevi verso la punta del piede il più possibile. Tenete la posizione per 15 secondi. Rilassate la gamba e ripetete l'operazione con l'altra gamba.

8

Allungamento polpaccio

Appoggiarsi contro un muro con la gamba sinistra di fronte alla destra e le braccia in avanti. Allungare la gamba destra tenendo il piede sinistro ben appoggiato a terra. Allungare per 15 secondi poi ripetere la stessa operazione con l'altra gamba.

ESPLOSO



LISTA DELLE PARTI

N.	DESCRIZIONE	Q.TA'
1	TELAIO PEDANA	1
2	TELAIO BASE	1
3	TELAIO CONSOLLE	1
4 L/R	MONTANTI DESTRO/SINISTRO	2
5	STAFFA MOTORE	1
6	PORTA OGGETTI CONSOLLE	2
7	COVER INFERIORE CONSOLLE	1
8	STAFFA INCLINAZIONE	1
9	RULLO ANTERIORE	1
10	RULLO POSTERIORE	1
11	MOTORE INCLINAZIONE	1
12	RONDELLA	8
13	COVER SUPERIORE CONSOLE	1
14	ADESIVI CONSOLLE	1
15	COMANDI CORRIMANO	2
16	TAVOLA	1
17	NASTRO CORSA	1
18	CINGHIA MOTORE	1
19	MOTORE	1
20	TAPPI	4
21	TAPPI CORRIMANO	2
22	RUOTE PEDANA	2
23	COVER MOTORE	1
24	CONTROLLER	1
25 L/R	COPRI RULLO POSTERIORE DESTRO/SINISTRO	2
26	PROFILI LATERALI	2
27	RUOTE SPOSTAMENTO	2
28	DISPLAY	1
29	ELASTOMERO	2
30	CACCIAVITE	1
31	CHIAVE A BRUGOLA S5	1
32	ALTOPARLANTI MP3	2
33	ELASTOMERO	2
34	PIEDINO 35*15 (M6*10)	6
35	TUBO SUPPORTO	1
36	FERMA CAVO	2
37	IMPUGNATURE	2
38	PISTONE	1
39	SPINA	1
40	INTERRUTTORE 250V/15A	1
41	TASTO RESET	1
42	CAVI	10
43	CAVO ALIMENTAZIONE	1
44	CAVO DISPLAY	1
45	CAVO CONNESSIONE INFERIORE	1

N.	DESCRIZIONE	Q.TA'
46	CAVO CONNESSIONE MEDIO	1
47	FASCETTE CAVI	7
48	DADO M8	6
49	DADO M5	8
50	VITE	4
51	RONDELLA	8
52	RONDELLA	10
53	RONDELLA	6
54	RONDELLA	2
55	BULLONE M8*85	1
56	BULLONE M8*95	1
57	BULLONE M10*45	4
58	BULLONE M8*35	4
59	BULLONE M8*60	2
60	BULLONE M8*45	1
61	BULLONE M8*25	1
62	BULLONE M10*15	12
63	BULLONE M10*50	2
64	VITE	2
65	BULLONE M8*20	4
66	BULLONE M6*60	2
67	BULLONE M6*45	1
68	DADO M10	6
69	RONDELLA	14
70	VITE M5*25	8
71	VITE M5*10	11
72	VITE ST4*15	31
73	VITE ST4.0*30	6
74	ELASTOMERI (CUSCINI)	2
75	CHIAVE SICUREZZA	1
76	BRUGOLA S6	1
77	SPESSORI	2
78	RILEVATORI CARDIO	2
79	BULLONE M10*45	1
80	BULLONE M10*100	1
81	CAVO MP3	1
82	SILICONE LUBRIFICANTE	1
83	TAPPI ANTERIORI	2
84	ELASTOMERO	2
85	VITE	8
86	BULLONE M8*30	2
87	CHIUSURA BASSA COPRI RULLO POSTERIORE	2
88	SENSORE VELOCITÀ	1
89	COVER LATERALE	2
90	BULLONE	6

GARANZIA

ATTREZZI JK FITNESS
VALIDITÀ 24 mesi

DICHIARAZIONE DI GARANZIA DEGLI ATTREZZI PER HOME FITNESS "JK FITNESS"

La presente Garanzia si intende aggiuntiva e non sostitutiva di ogni altro diritto di cui gode l'acquirente (cliente) del prodotto ed in particolare, non pregiudica in alcun modo i diritti del cliente stabiliti dalla normativa Italiana di attuazione della Direttiva 1999/44/CE.

NORME GENERALI

Durata: JK FITNESS S.r.l., a norma di quanto stabilito qui di seguito, offre ai propri clienti una Garanzia degli attrezzi per home fitness, per un periodo di 24 mesi, a partire dalla data di acquisto e/o di consegna del prodotto.

Territorialità: La presente Garanzia è efficace soltanto per prestazioni in Garanzia da rendersi sul territorio Italiano e riguarda solamente prodotti con il marchio "JK FITNESS" commercializzati dalla JK FITNESS S.r.l., sul territorio Italiano.

Validità: Lo scontrino fiscale e/o la fattura di acquisto e/o il DDT di consegna del prodotto al cliente, sono gli unici documenti che danno diritto alle prestazioni oggetto della presente Garanzia e dovranno essere esibiti all'atto della richiesta di intervento, insieme al certificato di Garanzia originale JK FITNESS, debitamente compilato. JK FITNESS S.r.l. si riserva il diritto di rifiutarsi di adempiere alle obbligazioni oggetto della presente garanzia se le informazioni o i dati presenti sui documenti di acquisto e/o consegna del prodotto, sono stati alterati o cancellati dopo l'acquisto da parte del cliente o mancano nel momento di richiesta di intervento. Per eventuali sostituzioni di alcune parti dei componenti dell'attrezzo la Garanzia avrà una validità complessiva di 6 mesi sul pezzo sostituito.

LIMITAZIONI

JK FITNESS S.r.l. declina ogni responsabilità per eventuali danni che possano, direttamente o indirettamente, derivare a persone, animali domestici e cose in conseguenza della mancata osservanza delle istruzioni, indicazioni ed avvertenze contenute nel manuale d'uso e finalizzate a consentire il corretto montaggio ed il regolare funzionamento del prodotto.

La presente Garanzia non comprende:

- Controlli periodici o di manutenzione gratuiti oppure il risarcimento dei costi sostenuti per effettuarli.
- Riparazioni o sostituzioni gratuite o rimborso del prezzo di acquisto, relativi a prodotti che presentano malfunzionamenti causati da incuria e/o uso improprio non conforme a quanto dichiarato nel libretto d'uso che accompagna il prodotto all'atto di vendita, o a causa di fulmini, fenomeni atmosferici, sovratensioni e sovracorrenti, insufficiente od irregolare alimentazione elettrica, o uso scorretto o in contraddizione con le misure tecniche e/o di sicurezza richieste nel paese in cui viene utilizzato l'attrezzo ed il risarcimento di eventuali danni generati da tali prodotti.
- Risarcimento di danni dovuti all'insorgenza di infortuni o patologie correlate ad un uso improprio dei prodotti JK FITNESS, o comunque dipendenti da un uso diverso da quello specificato nel manuale d'uso che accompagna il prodotto all'atto dell'acquisto.
- Riparazioni o sostituzioni gratuite o rimborso del prezzo di acquisto per rimediare a malfunzionamenti derivanti da installazione del prodotto non conforme rispetto a quanto dichiarato dal manuale d'uso e installazione che accompagna il prodotto, e/o causati da interventi o modifiche al prodotto effettuate da centri di assistenza non autorizzati, effettuati senza autorizzazione da parte di JK FITNESS ed il risarcimento di eventuali danni generati da tali prodotti.
- Costi di smontaggio, disinstallazione di prodotti nuovi, trovati danneggiati all'apertura dell'imballo.
- Risarcimento di danni accidentali o danni susseguenti a smarrimenti, mancato utilizzo del prodotto, danni causati da perdita di informazioni memorizzate dal cliente in qualsiasi forma.
- Sostituzioni, riparazioni o manutenzione del prodotto e dei suoi componenti e/o accessori usurati in conseguenza al normale utilizzo dell'attrezzo.
- Risarcimento di danni causati da un uso non domestico del prodotto, o comunque da un uso per finalità diverse da quelle per le quali il prodotto è stato specificamente concepito/progettato, con particolare riferimento all'ipotesi di uso collettivo.

CONDIZIONI OFFERTE DAL SERVIZIO DI ASSISTENZA

Il cliente in possesso di un attrezzo per home fitness che manifesta un problema tecnico o un guasto (esclusi i prodotti nuovi trovati danneggiati all'apertura dell'imballo, per i quali si prega di consultare il punto successivo), attraverso una chiamata al Customer Service allo **049/9705312** potrà conoscere le modalità di intervento più appropriate, a seconda del problema riscontrato.

Per gli interventi tecnici in Garanzia, JK FITNESS valuterà la soluzione da adottare, a seconda dell'entità del difetto presentato dal prodotto. Se l'attrezzo presenta un difetto di semplice soluzione, JK FITNESS procederà con l'invio del pezzo di ricambio da sostituire, direttamente presso il domicilio del cliente. I nostri tecnici daranno tutte le indicazioni necessarie ad effettuare la riparazione. Se l'entità del difetto è considerata più rilevante, JK FITNESS procederà con il ritiro dell'attrezzo a mezzo corriere/vettore, presso il domicilio del cliente per la riparazione dell'attrezzo presso il ns. Customer Service; in alcuni casi, sarà possibile l'intervento di un tecnico autorizzato dal ns. Customer Service, direttamente presso il domicilio del cliente. Talvolta, qualora l'entità del difetto sia tale che il costo della riparazione che JK FITNESS dovrebbe sostenere, si avvicini al valore del prodotto nuovo, gli operatori di JK FITNESS valuteranno se procedere con la sostituzione del prodotto con uno identico o, nell'ipotesi che questo non fosse più in produzione, con uno di identiche caratteristiche.

Decorsi 2 anni dalla data dell'acquisto, per gli interventi tecnici che richiedano il trasporto dell'attrezzo presso il nostro Customer Service le spese di trasporto saranno a totale carico del cliente. Nei casi di intervento presso il domicilio del cliente, da parte di un nostro tecnico autorizzato, il diritto di chiamata sarà a carico del cliente (€ 25,00 + IVA).

JK FITNESS opera nel minor tempo possibile, compatibilmente con la disponibilità del prodotto sul mercato (nel caso di sostituzioni) o, nel caso di ricambi, con i tempi di risposta dei centri di Assistenza dei Costruttori situati fuori dal territorio nazionale.

Tutti i rischi correlati al trasporto del prodotto saranno posti a carico del cliente ed in ogni caso JK FITNESS S.r.l. non risponderà di eventuali danni arrecati al prodotto o ai suoi componenti dal trasporto effettuato dal corriere/vettore.

Il prodotto dovrà essere accuratamente imballato utilizzando un imballo idoneo in grado di garantire un trasporto senza danni e portato al piano terra in luogo raggiungibile dal mezzo di trasporto.

Se nella restituzione dei prodotti riparati in Garanzia, al momento della consegna, l'imballo presenta alterazioni visibili che possono far sospettare danni al materiale contenuto, il cliente deve accettare il collo, firmando il documento di trasporto apponendo la dicitura "accettato con riserva".

Nell'ipotesi in cui un componente/prodotto risulti fuori Garanzia, verrà comunicato al cliente un preventivo di spesa per la riparazione. Nel caso di mancata accettazione del preventivo, se il prodotto si trova già presso il nostro Centro di Assistenza, saranno addebitate al cliente le spese di spedizione per il ritorno del prodotto presso il suo domicilio.

PRODOTTI TROVATI DIFETTOSI ALL'APERTURA DELL'IMBALLO

I prodotti nuovi che alla prima apertura dell'imballo originale JK FITNESS, risultino al cliente essere stati danneggiati durante il trasporto, non devono essere montati o utilizzati.

Per la gestione di questi casi i clienti devono rivolgersi direttamente al Centro di Assistenza, al numero **049/9705312.** A seconda del caso, i nostri operatori provvederanno a fornire la soluzione più idonea.

CERTIFICATO DI GARANZIA

Cognome

Nome

Indirizzo

Via

CAP Località

Provincia

Tel.

Fax

E-mail

Prodotto acquistato

Modello

N° Serie

(valevole solo per tapis roulant)

Rivenditore

Via

CAP Località

Provincia

Tel.

Fax

Data di acquisto

ATTENZIONE: LA GARANZIA NON DEVE ESSERE SPEDITA

RICHIESTA ASSISTENZA

Grazie per aver scelto uno dei nostri prodotti!

In caso di problemi, dubbi o per qualsiasi informazione riguardante l'attrezzo, non esitate a contattare il nostro Customer Service al numero 049/9705312 o ad assistenzaclienti@jkfitness.it
Il servizio è attivo dal lunedì al venerdì, dalle ore 9.00 alle ore 12.00 e dalle ore 14.00 alle ore 17.00 (giorni festivi esclusi).

Chiama il nostro Customer Service 049 9705312

Prima di contattare il servizio assistenza è necessario essere in possesso delle seguenti informazioni:

- i vostri dati anagrafici
- il vostro indirizzo e numero telefonico
- modello attrezzo
- numero seriale
- scontrino fiscale o fattura
- informazioni sul problema riscontrato

Alcuni problemi presentati dall'attrezzo possono essere risolti telefonicamente dal Customer Service, si prega di non tentare alcuna riparazione prima di aver effettuato la telefonata.

Quando su un prodotto è presente questo simbolo, significa che il prodotto va smaltito secondo la Direttiva Europea 2002/96/ec. Questa normativa fa riferimento alle modalità e alle regole che ogni azienda produttricedi apparecchiature elettriche o elettroniche deve adottare per lo smaltimento degli apparati al termine del loro ciclo di vita. La norma impone di smaltire separatamente i prodotti elettrici ed elettronici per minimizzare l'impatto che tali componenti potrebbero avere sull'ambiente

NOTE

NOTE

Manuale JK10500_Layout 1 17/10/12 16:24 Pagina 28

JKFitness Dynamic home fitness

IMPORTED BY

jk fitness srl

Via Meucci, 27
35028 Piove di Sacco
Padova / Italy
tel. + 39 049 5842533
fax. + 39 049 9711704
www.jkfitness.com
info@jkfitness.com

CE RoHS compliant 2002/95/EC

gusella-adv.com